

## Fruits & Veggies—More Matters® Boletín de Anuncio

Preguntas para el boletín de anuncios:

(Lado izquierdo del anuncio)

¿Por qué es bueno para mí comer frutas y vegetales?

- ¡Están llenas de vitaminas y minerales!
- ¡Ellas pueden probablemente hacerle menos propenso a tener enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer!
- ¡Ellas son bajas en grasa!
- ¡Ellas pueden ayudarle a perder peso si usted las escoge en lugar de comidas altas en grasa y calorías!
- ¡Ellas le ofrecen una variedad de sabores y texturas!

¿Importa si las frutas y vegetales están frescas o no?

- ¡Frescas, congeladas, enlatadas, o secas las frutas y las verduras son todas buenas para usted!
- ¡Busque las frutas congeladas y enlatadas sin azúcar o jarabe añadida!
- ¡Busque vegetales sin sal, mantequilla, o salsas de crema añadida!
- ¡Los Jugos 100% son buenos para tomarlos en cantidades pequeñas, aunque usted debe escoger con más frecuencia las frutas y verduras frescos, congelados, enlatados, o secos!

¿Cuáles son algunas maneras fáciles de obtener más frutas y vegetales?

- ¡Ponga fruta fresca o seca en su cereal o en su avena!
- ¡Coma un manojo de fruta seca como aperitivo!
- ¡Coma tiras de zanahoria, tomates perita, o tiras de apio como un aperitivo!
- ¡Agregue un acompañante extra de vegetales congelados cocinados al momento de la cena!
- ¡Agregue vegetales extras a las sopas, cacerolas, u otros platos!

(Lado derecho del anuncio tabla)

### Problemas y soluciones

Yo no puedo comer más frutas y vegetales porque...

- Las frutas y vegetales cuestan demasiado (Respuestas dentro del ala flexible)
  - ¡Compre frutas y vegetales cuando ellos estén en temporada—Están más baratos!
  - Compre en las tiendas de descuento/Almacenes al Mayor. Aprenda a congelar o enlatar frutas frescas extras y vegetales antes de que se estropeen.
  - Compare precios—Algunas veces la fruta o los vegetales en sí son más baratos que la comida chatarra. Ejemplo: 1 libra de naranjas cuesta alrededor de \$0.99 pero un paquete (18oz) de galletas Oreo cuesta \$3.99.

- Las frutas y vegetales enlatadas y las congeladas son a menudo más baratas que las frescas
- Yo no tengo tiempo para preparar frutas y vegetales (Respuestas dentro del ala flexible)
  - Tenga frutas y verduras lavadas y listas para agarrarlas e irse
  - Agregue frutas secas como las pasas, albaricoques, o arándanos agrios a las ensaladas, queso cotagge, o al yogur.
  - Ponga los vegetales congelados en el horno de microondas o agréguelos a las sopas enlatadas o a las cacerolas
  - Haga una ensalada de fruta con las fruta enlatadas y rodajas de banana
  - Hornee trozos rebanados de verduras en el horno: zanahorias, berenjena, pimientos, calabacín, cebollas, patatas dulces, y hongos son buenas opciones
  - Coma salsa de fruta o agregue piña, manzana, o papaya a los platos de carne
  - ¡Haga un batido licuado! Use cualquier combinación de fruta fresca, congelada, o enlatada
- A mis niños no les gustan frutas o vegetales (Respuestas dentro del ala flexible)
  - Vaya de compras con sus niños a la sección de frutas y verduras. Hábleles sobre la forma y color de las frutas o vegetales y de donde vienen. Permítales escoger una fruta o vegetales para probar.
  - Incluya a los niños en la cocina. ¡Probablemente ellos comerán algo que ellos han ayudado a preparar!
  - ¡Siga ofreciéndoles fruta o vegetales a sus niños—Algunos niños no probarán una comida hasta que se las hayan ofrecido una probada 20 veces!
  - ¡Ponga el ejemplo! Coma frutas y vegetales delante de sus niños.

(Fondo del anuncio)

¡Recuerde: las Frutas y Vegetales son sólo buenas para usted si usted las come!

Referencias:

Adaptadas del plan de lecciones del WIC de Nevada- *5 A Day the Color Way*. Disponible en:

[http://www.wicworks.ca.gov/education/nutrition/lessonPlans/lessonPlans\\_healthNutrition.htm](http://www.wicworks.ca.gov/education/nutrition/lessonPlans/lessonPlans_healthNutrition.htm). Consultada en Febrero 27, 2008.

Guía de Dieta para los Americanos Del Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2005. 6ta Edición, Washington, DC: Oficina de Impresión del Gobierno de los Estados Unidos, Enero 2005.

Producido por Better Health. Fruits & Veggies—More Matters. Disponible en <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>. Consultada en Febrero 27, 2008

[http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?pagina\\_id=3](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?pagina_id=3) (color graphics for border)

Otras imagenes de Fruit and Vegetable Graphics CD distributed by CDC, 2006